

## **Knoblauch – Tinktur**

*Senkt Bluthochdruck und Cholesterinspiegel, hilft gegen Erkältungen und schützt den Verdauungstrakt gegen schädliche Bakterien.*

Geben Sie 50gr. Knoblauchzehen in eine gut verschliessbare Glasflasche.

Geben Sie 2,5 dl. Wodka dazu.

Lassen Sie das ganze 2 Wochen stehen.

Danach seihen Sie das ganze ab.

Die Knoblauchzehen werden mit einem Löffel ausgedrückt und der Saft wieder zum Wodka dazu gegeben.

Bewahren Sie die Tinktur in einer luftdicht verschliessbaren Flasche auf.

Bei Bedarf 2x täglich 15 Tropfen mit wenig Wasser verdünn einnehmen.